

Semaine du 2 au 5 juin 2020

Activité physique et sportive

Sauter -1-

Tu as découvert l'album :

« Le m de maman » de Catherine Moreau et Elise Mansot, Edition Elan vert -
<https://youtu.be/fdgtEeX3p8E>

Nous allons sauter comme les « ponts du m »

Après la séance, on pourra te lire l'album « Devine combien je t'aime » de Sam McBratney et Anita Jeram, Edition Pastel - <https://youtu.be/S4Mi7aaZ5I0>
Pendant cette séance, tu auras sauté comme le petit lièvre de l'histoire.

1/ Echauffement, mise en train (10 minutes)



Matériel :

Pour réaliser le parcours il faut :

- Trois traits tracés sur un mur à différentes hauteurs (comme les branches à attraper).
- Cinq zones de couleurs différentes matérialisées au sol.
- Un tapis (ou un morceau de moquette), puis un cerceau (ou une ficelle, une corde) et deux lattes figurant trois formes de rivière qu'il faut traverser sans mettre les pieds dedans
- Quatre cerceaux (ou ficelles, cordes) disposés en ligne pour effectuer des bonds pieds joints
- Un banc, un espalier, un tapis, du sable, etc. pour sauter vers le bas

- Une caissette, un caisson et un banc pour sauter et se réceptionner dessus.

Laisser l'enfant réaliser le parcours comme il le souhaite.

2/ Activité

TPS / PS

Un, deux, trois sauts

Objectif : Enchaîner des impulsions

Matériel : une craie ou de la ficelle, de la corde

Dispositif : au moins 6 lignes tracées au sol à 30 cm d'intervalle.

Consigne : sauter pour bondir comme « le petit lièvre brun »

MS

Un, deux, trois sauts

Objectif : Enchaîner des impulsions

Matériel : une craie ou de la ficelle, de la corde

Dispositif : au moins 6 lignes tracées au sol à 50 cm d'intervalle.

Consigne : sauter pour bondir comme « le petit lièvre brun »

Variantes

On pourra faire varier la distance entre les lignes (40cm puis 50cm, 60 cm) ainsi que la manière de sauter : à pieds joints, à cloche-pied, ...

3/ Retour au calme

Nous allons commencer par une position de yoga

La feuille pliée



L'adulte fait et l'enfant fait comme l'adulte.

Position de départ

Etre à genoux, jambes serrées, assis sur les talons, orteils allongés, dos droit, tête en équilibre sur les épaules, menton rentré, bras le long du corps, inspirer.

Déroulement

Se pencher lentement vers l'avant en expirant. Les bras glissent vers l'arrière, paumes regardant le ciel. Le front touche le sol. Tenir la position aussi longtemps que possible en restant bien attentif à la respiration. Le corps doit se décontracter complètement, se sentir « tout mou ».

Respiration

Dans cette posture, l'abdomen est comprimé, la respiration s'effectue donc par le dos et les flancs. Faire prendre conscience aux enfants qu'à l'inspiration le dos se soulève et qu'à l'expiration le dos s'affaisse, les côtes se resserrent.

Concentration

Faire imaginer aux enfants une petite balle qui remonte le long de la colonne vertébrale à l'inspiration et qui descend à l'expiration (avoir préalablement fait l'expérience en déplaçant une balle le long de la colonne vertébrale d'un enfant).

Attention: le « postérieur » doit reposer sur les talons.

Bienfaits

Plaisir de la posture (rappel de la position intra-utérine), effet calmant, relaxation du tronc, développement de la mobilité des côtes, prise de conscience de la respiration dorsale, irrigation sanguine de la tête activée, massage des viscères par la pression des cuisses.

Variante

Dans la même position, entrelacer les doigts derrière le dos, puis élever les bras le plus haut possibles, paumes regardant le dos. Respirer de la même façon que précédemment.

Pour terminer, un temps de relaxation.



https://padlet-uploads.storage.googleapis.com/494865476/3b5e5b8e72169915caec27fa325dd73e/02_La_petite_grenouille.mp3

ou le fichier joint « la petite grenouille »